



PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)

2024-26



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. ENQUADRAMENTO LEGAL	6
3. OBJETIVOS GERAIS	7
4. ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA INTERVENÇÃO DO PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	8
✓ DISTRIBUIÇÃO DAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO POR CICLO/ANO DE ESCOLARIDADE E OBJETIVOS	9
5. EDUCAÇÃO SEXUAL	14
6. CONTEÚDOS A TRABALHAR NO O ÂMBITO DA EDUCAÇÃO SEXUAL	15
7. CARGA HORÁRIA/PLANIFICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL	18
8. PÚBLICO-ALVO	19
9. EQUIPA DO PROJETO PES	20
10. PARCERIAS	21
11. AVALIAÇÃO	22
12. PLANO DE AÇÃO – CRONOGRAMA 2024-25	23

Documento final com parecer favorável do Conselho Pedagógico –

APROVAÇÃO
18/02/2025

1. INTRODUÇÃO

“A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais, é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.”

DGE

Em 2009, a Organização Mundial de Saúde definiu como Escola Promotora da Saúde (EPS) “uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde”.

Baseado neste conceito, a Direção-Geral da Educação lançou o *Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde* (PAPES), homologado por despacho em 3 de setembro de 2014, com enfoque em cinco áreas prioritárias, disponibilizando, para o efeito, materiais de apoio (https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauede/papes_doc.pdf).

Posteriormente, por despacho de 16 de maio de 2017, foi homologado ainda o *Referencial de Educação para a Saúde* (<http://www.dge.mec.pt/noticias/educacao-saude/referencial-de-educacao-para-saude>) concebido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), pretendendo ser uma ferramenta educativa flexível e promotora do desenvolvimento integral das crianças e jovens, passível de ser utilizada e adaptada em função de cada contexto educativo, nos diferentes ciclos de ensino e nas diversas disciplinas ou áreas disciplinares.

Efetivamente, as escolas podem contribuir de modo substancial para a saúde e bem-estar dos alunos e ter repercussões importantes na diminuição das desigualdades. Contudo, há que recorrer a programas que se caracterizem por uma abordagem integrada, holística e estratégica, uma vez que estes têm mais possibilidade de alcançar efeitos positivos em termos de resultados escolares e de saúde do que os que se baseiam essencialmente na transmissão de informação e que se implementam apenas em contexto de sala de aula.

A escola, em parceria com os pais e com a comunidade educativa, tem o dever de ajudar as crianças e os jovens a assumir atitudes positivas em relação à saúde, a criar um conjunto de conhecimentos e a adquirir um poder de decisão próprios da sua idade, habilitando-os a entender o significado de estilo de vida saudável e possibilitando-lhes o seu desenvolvimento harmonioso.

“À escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde alunos e alunas adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, exige-se uma reconfiguração, a fim de responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas. O documento Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), homologado pelo Senhor Secretário de Estado da

Educação através do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, constitui-se como um referencial para o desenvolvimento curricular e para o trabalho a realizar em cada escola, respondendo aos desafios sociais e económicos do mundo atual, alinhados com o desenvolvimento de competências do século XXI.” (in Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania)

“A Promoção da Educação para a Saúde em meio escolar é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os setores da Educação e da Saúde. Este processo contribui para a aquisição de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A Promoção da Educação para a Saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.” (in Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde).

“A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; (ii) uma perspetiva de intervenção consciente, criativa e intencional; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares”. (in Referencial de Educação para a Saúde)

De acordo com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, os diferentes domínios da Educação para a Cidadania estão organizados em três grupos com implicações diferenciadas: o primeiro, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade (porque se trata de áreas transversais e longitudinais); o segundo, pelo menos em dois ciclos do ensino básico; o terceiro com aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

No âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, poderão ser contemplados os seguintes domínios:

- Direitos Humanos, Igualdade de Género, Interculturalidade e Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico), contemplados no 1.º grupo;
- Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva), Segurança Rodoviária e Risco, constantes no 2.º grupo.

Seguindo, então, as orientações da Estratégia de Educação para a Cidadania (EEC) do nosso Agrupamento de Escolas, na sua versão 10.0, os Direitos Humanos são trabalhados na educação pré-escolar, no 3.º ano (1º CEB), no 5.º ano (2.º CEB), no 7.º ano (3.º CEB), no 10.º ano e no CP1 (ES); a Igualdade de Género é trabalhada na educação pré-escolar, no 2.º ano (1.º CEB), no 5.º ano (2.º CEB), no 7.º ano (3.º CEB), no 10.º ano e no CP1 (ES); a Interculturalidade é trabalhada na educação pré-escolar, no 4.º ano (1º CEB), no 6.º ano (2.º CEB), no 9.º ano (3.º CEB), no 10.º ano e no CP1 (ES); a Saúde é trabalhada na educação pré-escolar, nos 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos (1.º CEB), no 6.º ano (2.º CEB), no 9.º ano (3º CEB), no 12.º ano e no CP3 (ES); a Sexualidade é trabalhada na educação pré-escolar e no 7.º ano (3.º CEB); a Segurança Rodoviária é trabalhada na educação pré-escolar, no 1.º ano (1.º CEB) e no 5.º ano (2.º CEB); o Risco é trabalhado na educação pré-escolar, no 6.º ano (2º CEB) e no 8.º ano (3.º CEB).

A Educação para a Saúde será efetuada numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto será adequado aos diferentes níveis etários, utilizará um

modelo pedagógico compreensivo, envolvendo a comunidade educativa, e será dinamizado, sempre que possível, em colaboração estreita com os serviços de saúde e outras entidades externas, pais e encarregados de educação. É também indispensável providenciar, nos diversos estabelecimentos de ensino, ambientes seguros e saudáveis, disponibilizar ofertas equilibradas e, ainda, facilitar o desenvolvimento de relações humanas saudáveis entre os diversos agentes da comunidade educativa.

Há que salientar que são parte integrante deste projeto as iniciativas do Plano de Atividades do Agrupamento (PAA) que se enquadram nas temáticas ligadas à saúde, desenvolvidas pelos grupos disciplinares, entre outros. Aqui, incluem-se os clubes e as visitas de estudo enquanto espaços/momentos de excelência para o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, bem como as atividades físicas e desportivas, que trazem benefícios para a saúde e que contribuem para a interiorização de regras de conduta fundamentais para o saber-estar.

Estamos conscientes de que a escola não se esgota na transmissão de conhecimentos. Ela tem, também, o dever de educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos e alunas num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia e a responsabilidade.

2. ENQUADRAMENTO LEGAL

- O Despacho n.º 25.995/2005, de 16 de dezembro, estabeleceu a obrigatoriedade de as escolas incluírem a área da Educação para a Saúde no seu Projeto Educativo.
- A Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, determina que cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deverá ter uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde e educação sexual, com uma dimensão ajustada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor coordenador.
- O protocolo existente entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em contexto escolar.
- A Direção-Geral da Educação participou na elaboração do Programa Nacional de Saúde Escolar 2014-2017 da Direção-Geral da Saúde e faz parte do Conselho Executivo de acompanhamento deste Programa.
- A Portaria n.º 258/2012, de 28 de agosto, estabelece as competências da Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos que deverá conceber orientações e instrumentos de suporte às escolas no âmbito da implementação e acompanhamento de respostas de educação especial e de apoio educativo, nomeadamente as de orientação escolar e profissional, de educação para a saúde e de ação social escolar.

3. OBJETIVOS GERAIS

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Proporcionar aprendizagens conducentes à promoção da educação para a saúde;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da sua saúde e da comunidade em que se integra;
- Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação e atividade física;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição;
- Prevenir o consumo das substâncias psicoativas em meio escolar através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa;
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e de abusos sexuais;
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais;
- Contribuir para a redução de possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções sexualmente transmissíveis (IST);
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis e saudáveis na área da sexualidade;
- Promover comportamentos de prevenção da doença através dos meios adequados;
- Sensibilizar as famílias para questões de saúde consideradas prioritárias.

4. ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA INTERVENÇÃO DO PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)

A Escola, enquanto espaço de relação e de aprendizagem, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada um dos **cinco temas globais** identificados pelo Referencial de Educação para a Saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção Geral da Educação e a Direção Geral de Saúde:

- **Saúde Mental¹ e Prevenção da Violência;**
- **Educação Alimentar;**
- **Atividade Física;**
- **Comportamentos Aditivos e Dependências;**
- **Afetos e Educação para a Sexualidade.**

No âmbito do projeto PES, poderão ainda ser trabalhadas outras áreas na comunidade educativa, em função das necessidades, nomeadamente, a **Literacia em Saúde e Segurança**, bem como a **Saúde Oral**, tendo por base o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral.

¹A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

DISTRIBUIÇÃO DAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO POR CICLO/ANO DE ESCOLARIDADE
OBJETIVOS

Temas/Subtemas/ Objetivos		EPE	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB			ES
			1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA												
SUBTEMAS	OBJETIVOS											
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença, individual e social	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos, gerir emoções e valores associados.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Temas/Subtemas/ Objetivos		EPE	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB			ES	
SUBTEMAS	OBJETIVOS		1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano		
EDUCAÇÃO ALIMENTAR													
1.	Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X					X	X	X	X	X	X
		Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplos das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X					X	X	X	X	X	X
2.	Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)			X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X					X	X	X	X	X	X
3.	Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X			X	X	X	X	X	X	X	X
5.	Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X					X	X	X	X	X	X
		Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental	X					X	X	X	X	X	X
6.	Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento e preparação e consumo de alimentos	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8.	Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Temas/Subtemas/ Objetivos		EPE	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS		1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
ATIVIDADE FÍSICA (AF)												
1. Comportamento Sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Temas/Subtemas/ Objetivos		EPE	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS		1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS												
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X					X	X	X	X	X	X
2-Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X			X		X	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X			X		X	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico						X	X	X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X					X	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura				X		X	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo				X		X	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas				X		X	X	X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados				X		X	X	X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas				X		X	X	X	X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA				X		X	X	X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde				X		X	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA				X		X	X	X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo				X		X	X	X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA				X		X	X	X	X	X	X
5. Outras adições sem substâncias	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância				X		X	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância				X		X	X	X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância				X		X	X	X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância				X		X	X	X	X	X	X

Temas/Subtemas/ Objetivos		EPE	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS		1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE												
1. Identidade e Gênero	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de gênero e à orientação sexual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de gênero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da Sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5. Maternidade e paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X					X	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis						X	X	X	X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos						X	X	X	X	X	X

5. EDUCAÇÃO SEXUAL

A atual legislação (Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto) privilegia a Educação Sexual como sendo uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde. Segundo a OMS, “a **sexualidade** é uma energia que nos motiva a encontrar amor, contato, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental”.

A **sexualidade** existe e acompanha-nos sempre, desde a gestação, no útero materno, até à morte. Quando falamos em **Educação Sexual** ou em Programa de Educação Sexual, estamos a utilizar um conceito global abrangente de sexualidade que inclui a identidade de género, o corpo, a orientação sexual, sentimentos, emoções e afetos e a forma como são expressos, as relações interpessoais, a reprodução e a promoção da saúde sexual e reprodutiva.

Assim, a **Educação Sexual** integra várias dimensões:

- **Dimensão biológica/física** – Corpo: caracteres sexuais, fertilidade, gestação, contraceção, IST, ...;
- **Dimensão afetivo-relacional** – Afetividade: carinho, ternura, namoro, beijo, amor, grupo de pares, ...;
- **Dimensão psicossocial** – Afirmação de cada um e das suas ideias/conceitos: papéis de género, orientação sexual, relação com a família/outros, o que se veste, o que se come, conceção estética, ...;
- **Dimensão ética** – Valores pessoais: convicção religiosa, convicção política, opinião e atitude face ao aborto, violência no namoro, racismo, xenofobia, infidelidade/fidelidade, discriminação sexual, ...

Em cada turma, as áreas temáticas da Promoção e Educação para a Saúde devem ser abordadas transversal e interdisciplinarmente, aplicando-se o mesmo ao Projeto de Educação Sexual. No segundo e no terceiro ciclos, a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (CD) pode ser utilizada para trabalhar os domínios já referidos, nos anos definidos, de acordo com a EECE do nosso Agrupamento. No ensino secundário, as atividades a desenvolver, no âmbito da Educação para a Saúde e Educação Sexual, serão projetadas de forma transversal às disciplinas do currículo.

6. CONTEÚDOS A TRABALHAR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO SEXUAL

Relativamente aos conteúdos a trabalhar na Educação Sexual, estes são para o 1.º, 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário os definidos na Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, e Referenciais de Educação para a Saúde. Na Educação Pré-Escolar, as abordagens são feitas no âmbito das Orientações Curriculares e Referenciais de Educação para a Saúde.

Nível de Ensino	Conteúdos
Educação Pré-Escolar	1 - Noção de corpo; 2 - O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural; 3 - Noção de família; 4 - Diferenças entre rapazes e raparigas.
1.º CEB (1.º ao 4.º anos)	1 - Noção de corpo; 2 - O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural; 3 - Noção de família; 4 - Diferenças entre rapazes e raparigas; 5 - Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.
2.º ano	Para além das rubricas incluídas nos programas de Estudo do Meio, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.
3.º e 4.º anos	Para além das rubricas incluídas nos programas de Estudo do Meio, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.

Nível de Ensino	Conteúdos
<p>2.º ciclo (5.º e 6.º ano)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Puberdade – aspetos biológicos e emocionais; 2 - O corpo em transformação; 3 - Carateres sexuais secundários; 4 - Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas; 5 - Diversidade e respeito; 6 - Sexualidade e género; 7 - Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar; 8 - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; 9 - Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; 10 - Dimensão ética da sexualidade humana.
<p>3.º ciclo (7.º ao 9.º ano)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Dimensão ética da sexualidade humana: 2 - Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética; 3 - Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; 4 - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; 5 - Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); 6 - Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais; 7 - Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; 8 - Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado; 9 - Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; 10 - Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas.

Ensino
secundário

1 - Compreensão ética da sexualidade humana.

Sem prejuízo dos conteúdos já enunciados no 3.º ciclo, sempre que se entenda necessário, devem retomar-se temas previamente abordados, pois a experiência demonstra vantagens de se voltar a abordá-los com alunos que, nesta fase de estudos, poderão eventualmente já ter iniciado a vida sexual ativa. A abordagem deve ser acompanhada por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos adolescentes na atualidade.

2 - Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais.

3 - Informação estatística, por exemplo sobre:

- Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE;
- Taxas de gravidez e aborto em Portugal;

4 - Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;

5 - Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;

6 - Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeção por VIH e HPV) e suas consequências;

7 - Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;

8 - Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas.

7. CARGA HORÁRIA/PLANIFICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL

“A carga horária dedicada à educação sexual deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, não devendo ser inferior a seis horas para o 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.” (Artigo 5.º da Lei nº 60/2009, de 6 de agosto).

Na Educação Pré-Escolar, sendo uma área transversal, não terá carga horária definida.

A planificação do projeto de Educação Sexual de cada grupo/turma deverá ser feita, no documento em vigor, pelo(a) educador(a)/professor(a) titular de turma/conselho de turma e enviada à coordenadora do projeto PES no final do ano letivo.

Na Educação Pré-Escolar e no 1.º ciclo, a coordenação do projeto de Educação Sexual está a cargo do(a) educador(a)/professor(a) titular de turma. Quanto ao 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, no início do ano letivo, deverá ser nomeado, para cada turma, um(a) professor(a) coordenador(a), que ficará responsável pela planificação do mesmo, em articulação com o conselho de turma.

A equipa PES estará disponível para responder às solicitações do pessoal docente, encarregados de educação e alunos no âmbito da Educação Sexual, na medida em que trabalha em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade Arouce (UCC Arouce) e outras entidades, pelo que possíveis atividades/sessões poderão ser desenvolvidas face a propostas, estando estas sujeitas à disponibilidade dos respetivos dinamizadores.

8. PÚBLICO-ALVO

O principal público-alvo deste projeto são os alunos e alunas do Agrupamento de Escolas da Lousã, pelo que é aplicado em todos os estabelecimentos de ensino, desde a Educação Pré-Escolar até ao Ensino Secundário. São também destinatários os pais e encarregados de educação dos alunos e alunas e o corpo de profissionais do Agrupamento, pessoal docente e pessoal não docente.

CONSTITUIÇÃO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSÃ ANO LETIVO 2024-25

Níveis de Ensino	Pré-Escolar	1.º Ciclo	2.º Ciclo	3.º Ciclo	Secundário/
Pessoal Docente	Pessoal Não Docente		Pessoal Técnico	Pais/ Encarregados de Educação	
222	124		4		
N.º alunos	374	603	269	512	357
Total – 2024/25					

9. EQUIPA DO PROJETO PES

NOME	FUNÇÃO	CONTACTO
Anabela Marques	Coordenadora do PES	amarques.anabela@aglousa.com

	Docente do grupo 910	
Ângela Flório	Docente do grupo 100	angelaflorio@aglousa.com
Carla Duarte	Docente do grupo 100	carlanduarte@aglousa.com
Ana Flor	Docente do grupo 110	AnaCoelho@aglousa.com
José Rijo Madeira	Docente do grupo 110	rijomadeira@aglousa.com
Liliana Guerra	Docente do grupo 110	LilianaGuerra@aglousa.com
Maria João Antunes	Docente do grupo 110	mariaantunes@aglousa.com
Fátima Prata	Docente do grupo 520	fatimaprata@aglousa.com
Filomena Simões	Docente do grupo 910	FilomenaSimoes@aglousa.com
Maria do Carmo Lucas	Docente do grupo 910	CarmoLucas@aglousa.com
Glória Freire	Psicóloga dos Serviços de Psicologia e Orientação	gloria.freire.spo@aglousa.com
Lara ferreira	Enfermeira de Saúde Escolar – UCC Arouce	laraferreira@aglousa.com
Paula Gonçalves	Técnica do Espaço J - ACTIVAR	espacoj.e9g@activar.org
Ana Paula Lima	Técnica do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	atl23lousa@caritascoimbra.pt
Susana Raposo	Técnica do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da ESL	atllousa@caritascoimbra.pt
José Carlos Ferreira	Encarregado do Pessoal Não Docente	jccferreira38@aglousa.com
Rita Ferreira	Aluna e Presidente da Associação de Estudantes	a14570@aglousa.com
Joana Vidal	EE e Representante das Associações de Pais	joanarvidal@gmail.com

Colaboram estreitamente com esta equipa os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), o Centro de Saúde da Lousã, os coordenadores de ciclo/equipas de trabalho/estabelecimento, os diretores de turma, as professoras bibliotecárias, professores que dinamizam atividades no âmbito da saúde, entre outros.

10. PARCERIAS

No desenvolvimento das suas atividades, o Projeto PES recorre à colaboração de várias instituições/ entidades e formadores exteriores à escola, nomeadamente:

- Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Arouce do Centro de Saúde da Lousã;
- Câmara Municipal da Lousã;
- ACTIVAR - ESPAÇO J;
- GNR - Escola Segura;
- Cáritas Diocesana de Coimbra;
- Bombeiros Municipais da Lousã;
- Bombeiros Voluntários de Serpins;
- Centro de Recursos para a Inclusão – ARCIL;
- Bibliotecas Escolares;
- Liga Portuguesa contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens da Lousã (CPCJL);
- Associação do Desenvolvimento Social e Cultural dos Cinco Lugares (ADSCCL);
- Associações de Pais do Agrupamento;
- Outros formadores considerados pertinentes para dar resposta às necessidades de formação da comunidade escolar.

11. AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto será contínua e focada na melhoria do trabalho realizado.

Para isso, recorrer-se-á:

- à observação direta, que nos permite avaliar a participação, o envolvimento e o interesse da comunidade escolar nas atividades e nos projetos desenvolvidos;
- a registos, que permitem documentar e monitorizar as atividades e os projetos realizados;
- à aplicação de questionários, possibilitando a recolha de opiniões da comunidade educativa sobre o impacto das iniciativas levadas a cabo;
- à caixa de sugestões, incentivando a partilha de ideias e preocupações, de forma anónima ou identificada, contribuindo para a adaptação e aperfeiçoamento das ações deste projeto.

Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório, a apresentar no final do ano letivo. Este terá como principal objetivo fomentar as boas práticas e possibilitar a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo, servindo de base para a apresentação de propostas de trabalho para o ano letivo subsequente.

12. PLANO DE AÇÃO – CRONOGRAMA 2024-25**PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
TRANSVERSAIS A TODOS OS CICLOS DE ENSINO**

ATIVIDADES/PROJETOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PÚBLICO-ALVO	CALENDARIZAÇÃO
Elaboração do Projeto 2024-26	PES	Comunidade educativa	1.º semestre
Elaboração do Plano de Atividades 2024-25	PES	Comunidade educativa	1.º semestre
Reuniões da equipa PES	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Articulação com a comunidade educativa	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Atualização do dossiê digital na intranet da página eletrónica do AEL	PES e Direção	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Elaboração do relatório final das atividades	PES	Comunidade educativa	Final do ano letivo
Atividades físicas e desportivas	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Visitas de estudo e Clubes	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Simulacros de Segurança “A Terra treme” e outros.	Coordenador/Responsáveis pela Segurança	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Atividades de Educação para a Cidadania no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Redação de notícias para divulgação de iniciativas do projeto PES, através do Jornal Escolar/ Blogue “Ecos de Cá” e da página eletrónica do AEL	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Apresentação das candidaturas aos Selos “Escola Saudável” e “Escola Sem Bullying/Sem Violência”	Direção, PES, SPO, EECE e PADDE	Comunidade educativa	Datas estipuladas pela DGE

Apresentação da candidatura ao Selo “Escola Amiga da Criança”	PES	Comunidade educativa	Data estipulada pela CONFAP
Divulgação de <i>Webinars</i> e orientações/recomendações da DGE e de cursos no âmbito da Saúde e do Bem-Estar	PES e Direção	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Criação/Divulgação do Banco de Recursos do projeto PES	PES	Alunos, Pessoal docente e técnico	2.º semestre



PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1.º, 2.º, 3.º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO/PROFISSIONAL

TEMÁTICAS	ATIVIDADES/PROJETOS	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	PÚBLICO-ALVO	CALENDARIZAÇÃO
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Divulgação do Regulamento Interno (RI) - direitos e deveres/respeito por si e pelos outros	Professores Titulares de Turma/Diretores de Turma/ Outros docentes	EE e Alunos do AEL	Início do 1.º semestre e, sempre que necessário, durante o ano letivo
	Programa + Contigo (Implementação do projeto em turma; Formação para Pessoal docente e não docente; Sessão de sensibilização para pais)	ARS Centro, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, UCC Arouce, Psicólogos dos SPO, CFAE Nova Ágora, PES	EE, Pessoal docente e não docente e alunos das turmas envolvidas do 8.º ano	Ao longo do ano letivo
	Promoção de competências socioemocionais em contexto de turma	Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)	Turmas em que se considere importante intervir	Ao longo do ano letivo
	“Momentos zen - O download de que a tua mente precisa!” (Dia Mundial da Saúde Mental)	PES, SPO, Rádio Serranitos e docente de EF	Alunos e Pessoal docente e não Docente da EB1	10 de outubro
	“A saúde mental explicada às crianças” - Conversa e partilha de ideias/experiências sobre o tema (Dia Mundial da Saúde Mental)	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e psicóloga dos SPO	Utentes do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	10 de outubro

SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Sessão de sensibilização “Todos Juntos Contra o Bullying”	Psicólogos dos SPO	Pais/Encarregados de educação e educadores do AEL	17 de dezembro
	Encontro “Bem-estar emocional”	Dra. Isabel Henriques (Psicóloga da DGE), PAM Autonomia e Bem-Estar Emocional, PES e EECE	Pessoal docente	2.º semestre (data a definir)
	Decoração do WC com frases inspiradoras para fortalecimento da autoestima	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e psicóloga dos SPO	Comunidade educativa da EB2	25 de outubro
	Criação e fixação de molduras no WC com frases de motivação e de valorização pessoal	Espaço J e psicóloga dos SPO	Comunidade educativa da EB1	Dia Mundial do Elogio 1 de março
	Comemoração do Dia Universal dos Direitos das Crianças (Exploração do tema com recurso ao material de apoio dos Projetos Triplo D e ALLright(s) e a vídeos da UNICEF)	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	Utentes do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	20 de novembro
Dia Mundial da Alimentação e Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza: Campanha de Recolha de bens alimentares e artigos de higiene , a distribuir pelo Centro de Apoio Social da Cáritas Diocesana de Coimbra, Associação Vida Abundante da Lousã, Conferência São Vicente	PES, CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e da ESL, Coordenadores de Estabelecimento, Educadoras, Professores Titulares de Turma e Diretores de Turma	Comunidade educativa do AEL	8 a 17 de outubro	

EDUCAÇÃO ALIMENTAR	de Paulo da Lousã e Conferência Nossa Senhora do Socorro de Serpins			
	Sessões de sensibilização no âmbito da Alimentação Saudável	UCC Arouce, PES	Alunos do 3.º, 4.º e 5.º anos de escolaridade	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	Brigada dos Lanches Dia Mundial da Alimentação	Espaço J	Alunos do 2.º e 3.º CEB da EB1	17 de outubro
	Sensibilização para o Consumo de Fruta - Leitura de histórias, visualização de filmes, oferta de fruta, entre outras atividades.	Educadoras, Professores Titulares de Turma e CML	Alunos do Pré-Escolar e do 1.º CEB	Ao longo do ano letivo
	Dinamização de Hortas Biológicas	Diferentes estabelecimentos de ensino do AEL	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
EDUCAÇÃO FÍSICA	Jogos da Freguesia (Jogos tradicionais)	Junta de Freguesia da Lousã e Vilarinho, AEL, CML, docentes e alunos do Ensino Secundário/Profissional	Alunos do Pré-escolar e do 1.º, 2.º e 3.º CEB	Abril (Data a definir)
	Eco-Trilhos Mês do Coração	Espaço J	Alunos/as do 2.º e 3.º CEB da EB1	Maio (Data(s) a definir)
	Saída de Campo à Serra da Lousã e Aldeias Serranas - Caminhada (Mês do Coração)	ACTIVAR, Docente de Biologia Ana Paula Reis	Alunos de Biologia do 12.º ano	Maio (Data a definir)
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	Garrafa Fumadora Mês do Coração	Espaço J	Alunos do 2.º e 3.º CEB da EB1	Maio (Data(s) a definir)
	Sessão de sensibilização sobre O álcool e o tabaco	UCC Arouce e PES	Turmas do 2.º e 3.º CEB (dependente de solicitações dos Diretores de Turma)	Ao longo do ano letivo

PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO SAÚDE ORAL (Vertente Saúde Escolar)	Projeto do Bochecho Fluoretado	UCC Arouce, PES e Professores Titulares de Turma	Turmas do 1.º CEB aderentes ao projeto	Ao longo do ano letivo (quinzenalmente)
	Sessões de sensibilização no âmbito da Saúde Oral	UCC Arouce, PES	Alunos do Pré-Escolar e do 1.º e 2.º anos de escolaridade	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	Projetos de Educação Sexual (Atividades diversificadas de todas as turmas do AEL)	Educadoras, Professores Titulares de Turma, Docentes dos CT e PES	Alunos do AEL	Ao longo do ano letivo
	Sessões de sensibilização sobre “A proteção do corpo”	SPO, PES e educadoras do JI de Serpins	Alunos do Pré-Escolar do JI de Serpins	26 de novembro
	Peça “Deixemos o sexo em paz” , da Companhia de Teatro Maria Paulos	Teatro Maria Paulos, PES e EECE, Teatro Municipal da Lousã e CM da Lousã	Alunos do Ensino Secundário/Profissional	27 de janeiro
	Projeto AMOR³ (Amor ao cubo)	UCC Arouce, PES	Turmas do 3.º CEB e do Ensino Secundário/Profissional aderentes ao projeto	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	Banca do Amor e Sessões sobre “Violência no namoro” em turmas	Espaço J	Comunidade educativa da EB1	Semana dos Afetos Fevereiro
	Semana dos Afetos	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	Comunidade educativa da EB2	10 a 14 de fevereiro
	Projeto 5 Pilares da Saúde	UCC Arouce e PES	Alunos do 3.º CEB e Ensino Secundário/Profissional, Pessoal docente e não docente	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada

LITERACIA PARA A SAÚDE E SEGURANÇA	Sessões de sensibilização no âmbito d "O Sono"	UCC Arouce e PES	Alunos do 7.º ano de escolaridade	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	Sessões de Suporte Básico de Vida (SBV) - Teóricas e Práticas	UCC Arouce e PES	Alunos do 4.º, 6.º, 9.º e 12.º anos e do 3.º ano do Ensino Profissional	Ao longo do ano letivo
	Pediculose: Prevenção e cuidados	UCC Arouce, Educadoras, Professores Titulares de Turma e PES	Alunos do Pré-Escolar e do 1.º CEB	Ao longo do ano letivo
	Campanha "Fast Heroes 112"	Departamento de Políticas Educativas e Sociais da Universidade da Macedónia, Organização Mundial de AVC, DGE, Sociedade Portuguesa do AVC e Iniciativa Angels	Turmas do 1.º CEB que adiram a esta iniciativa	Ao longo do ano letivo
	Projeto de intervenção "Viver com VIH" - Workshop	Associação Sol, Diretores de Turma	Alunos do 3.º CEB e Ensino Secundário/Profissional	Ao longo do ano letivo
	"Unidos pela Vida: Atividades de Conscientização e Prevenção do Cancro da Mama" (Laço Rosa Humano e Oficina de Autoexame da Mama - UCC Arouce)	PES, UCC Arouce, Espaço J e CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e da ES	Alunos do 2.º e 3.º ciclos e do Ensino Secundário/Profissional, pessoal docente e não docente	30 de outubro
	Comemoração do Outubro Rosa (Decoração da portaria da EB2 com um laço cor-de-rosa, criado com a estampagem de mãos de alunos)	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e utentes deste espaço	Comunidade educativa da EB2	30 de outubro
	Videoconferência: "Os Disruptores Endócrinos, o Ambiente e a	Dra Renata Tavares, do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de	Alunos de Biologia do 12.º ano	14 novembro

LITERACIA PARA A SAÚDE E SEGURANÇA	Saúde Reprodutiva"	Coimbra, e Docente de Biologia Ana Reis		
	Oferta/Distribuição do jogo "À descoberta dos nossos rins" (Dia Mundial do Rim)	Associação Portuguesa de Insuficientes Renais (APIR), Associação Nacional de Centros de Diálise (ANADIAL) e PES	Turmas do 4.º ano de escolaridade	14 de março
	Comemoração do Dia Mundial do Sono	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	Utentes do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	14 de março
	Projeto Escoliose na escola	Escoliose Portugal, PES e professores titulares de turma	Turmas do 1.º CEB aderentes ao projeto	2.º semestre
	Construção/Decoração de caixas com pensos higiénicos para WC (Dia Internacional da Dignidade Menstrual)	Espaço J	Alunas do 2.º e 3.º CEB da EB1	28 de maio
	Podcast J	Espaço J	Comunidade educativa da EB1	Ao longo do ano letivo (1 x por mês)
SAÚDE EM SINTONIA *Atividades abrangentes,	GAJ Gabinete de Apoio ao Jovem	UCC Arouce Equipa PES	Alunos do 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário EB1 e ESL PD/PND, Pais e EE	Ao longo do ano letivo (EB1 - sexta-feira, das 10h15 às 11h15; ESL-quarta-feira, das 10h15 às 11h15)
	SEMANA DA SAÚDE	PES, UCC Arouce, SPO, EECE, PADDE, Espaço J, CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra,	Comunidade educativa	4 a 9 de abril

que envolvem as diversas temáticas	(Atividades diversificadas em prol da Saúde e do Bem-Estar)	ATL/TEMPLI da ARCIL, Farmácia Fonseca, CRI-ARCIL, Bibliotecas escolares, Rádio Serranitos, docentes de Educação Visual e de Educação Musical, entre outros		
	FORMAÇÃO ESCOLA SEGURA (Sessões de sensibilização no âmbito de diferentes temáticas)	GNR - Escola Segura	Turmas do 1.º, 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário/Profissional (sujeito a inscrição)	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada

Lousã, 13 de fevereiro de 2025

A Coordenadora da Equipa do Projeto PES,

Anabela Marques



